Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 11: Männerfreud, Männerleid

Artikel: Süchtig nach Schokolade?
Autor: Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554844

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Süchtig nach Schokolade?

Die einen können auf alles verzichten, nur nicht auf Schokolade. Die anderen verspüren einen chronisch-unbezähmbaren Appetit auf Salziges und Pikantes. Wie wird man vom Opfer der Lust zum Herr über seine Essbegierden? Darüber haben sich die GN mit dem Schüssler-Salz-Spezialisten Jo Marty unterhalten.

Petra Gutmann

Gesundheits-Nachrichten: Werden Sie in Ihrer Praxis mitunter gebeten, etwas gegen den Süssigkeitshunger Ihrer Klientinnen oder Klienten zu unternehmen?
Jo Marty: Ja, sogar ziemlich häufig. Die Neigung zu viel zu essen, auch Süsses, ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Vereinzelt kann ein Stoffwechselproblem zugrunde liegen, doch in der Regel stecken hinter solchen Süchten mentale und kulturelle Prägungen, erlernte Programme, die man neu programmieren kann.

GN: Wie? Indem man Schüssler-Salze schluckt?
Jo Marty: Jein. Grundsätzlich kann man eine destruktive Gewohnheit nur verändern, indem man sie durch eine konstruktive Gewohnheit ersetzt und diese beharrlich einübt. Das gilt auch für Ess-Gelüste. Hingegen kann der Einsatz von Schüssler-Salzen dazu beitragen, eine übermässige Lust zu zügeln – ohne dass man erwarten darf, wegen eines Schüssler-Salzes abzunehmen oder eine ausgeprägte Naschsucht zu überwinden.

GN: Wenn ich Sie richtig verstehe, können Schüssler-Salze also eine Veränderung anstossen?
Jo Marty: Das ist richtig. Schüssler-Salze sind ein energetisches Stimulans. Ich beobachte in meiner Praxis seit vielen Jahren, dass beispielsweise eine «Schoggisucht» sehr häufig gut auf die Einnahme des Schüssler-Salzes Nr. 7 anspricht, also auf Magnesium phosphoricum. Wird dieses Salz während Wochen und Monaten zugeführt, schwindet das überstarke Verlangen nach Schokolade immer mehr.
Ich war früher selbst ein ausgeprägter Schokoholiker. Als ich anfing, Magnesium phosphoricum einzunehmen, stellte ich eines Tages fest, dass ich nicht mehr zwanghaft auf Schokolade angewiesen bin.

GN: Dass Sie also nicht mehr «schokoladesüchtig» sind?
Jo Marty: Richtig. Sobald man den Punkt erreicht, an dem man eine innere Freiheit spürt, hat man die Sucht überwunden. Ich kann Schokolade essen, aber ich kann es auch lassen und mich trotzdem wohl fühlen.

GN: Wie lässt sich die Wirkung von Magnesium phosphoricum auf die Schoggisucht erklären?
Jo Marty: Magnesium fördert die Entspannung, unter anderem weil es die Aufnahme und Assimilation der Aminosäure Tryptophan ankurbelt. Es begünstigt die Wirkung von Tryptophan, was wiederum die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin fördert. (Tryptophan wird im menschlichen Körper zu Serotonin umgewandelt, das stimmungsaufhellend, beruhigend und gewichtsreduzierend wirken soll. Aus Serotonin wiederum entsteht Melatonin, d. Red.)
Aus diesem Grund ist das Schüssler-Salz Nr. 7 auch ein prima «Bettmümpfeli» für Leute, die abends unruhig werden und nochmals etwas Süsses brauchen.
Früher gab man den Kindern vor dem Einschlafen Milch mit Honig. Die gleiche Wirkung kann man mit einem Glas warmem Wasser erzielen, in dem man sieben bis zehn Stück Magnesium phosphoricum auflöst.
Darüber hinaus sollte man den Magnesiumgehalt

der Schokolade kompensieren, indem man vermehrt magnesiumreiche Lebensmittel isst, zum Beispiel Nüsse und Mandeln. Bei starker Schoggisucht empfehle ich, zusätzlich während sechs Wochen täglich 300 bis 400 Milligramm Magnesium in Tablettenform einzunehmen.

GN: Nun ist Schokolade aber auch häufig eine Seelentrösterin ...

Jo Marty: So ist es. Man kann diesen Seelentröster-Aspekt teilweise auffangen, indem man zusätzlich das Schüssler-Salz Nr. 5 einsetzt, also Kalium phosphoricum. Es ist ein grosses Nervenmittel und begünstigt eine freudvolle Lebenseinstellung. Am besten nimmt man während vier bis sechs Wochen zirka 10 Tabletten über den Tag verteilt ein.
Die Erfahrung zeigt, dass Kalium phosphoricum auch andere Ess-Gelüste hemmen kann, zum Beispiel eine Naschsucht auf Nüsse.
Ein weiteres Salz, das ich bei starkem Süsshunger einsetze, ist die Nr. 9, Natrium phosphoricum. Es ist in idealer Weise geeignet, Säuren aufzufangen. Akut angewendet, lässt man von beiden Salzen fünf bis zehn Tabletten im Mund zergehen.

GN: Manche Leute lassen Süssigkeiten links liegen, können aber unmöglich auf das Knabbern von Salzstangen und Bretzelchen vor dem Fernseher verzichten.

Jo Marty: Die übersteigerte Lust auf Salziges lässt sich recht zuverlässig mit der Gabe des Schüssler-Salzes Nr. 8, Natrium muriaticum chloratum, beeinflussen. Physiologisch betrachtet reguliert dieses Salz den osmotischen Druck zwischen dem Zellinneren und dem Zelläusseren. Auf der seelischen Ebene reduziert dieses Salz die Neigung zum Überkritisch-Sein und fördert die Offenheit gegenüber anderen Menschen.

GN: Wieder andere Menschen verspüren oft eine unbezähmbare Lust auf Pikantes, also beispielsweise auf Käse, Landjäger, Salami oder Frittiertes. Was raten Sie bei solchen Gelüsten?

Jo Marty: Auch die Lust auf Pikantes kann die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen, vor allem wenn man regelmässig nachts zum Kühlschrank wandert. Dr. Schüssler pflegte in solchen Fällen das Schüssler-Salz Nr. 2 einzusetzen, also Kalzium phosphoricum. Er gab sechs bis acht Tabletten über den Tag verteilt.
Im Akutfall lässt man fünf bis zehn Tabletten sofort im Mund zergehen, um die Lust zu dämpfen. Aufgrund ihrer Kalzium-Ionen verbessert die Nr. 2 die Regulation der Magenenzyme und Magenhormone, die bei dieser Indikation immer eine Rolle spielen. ■